СЕМБЕ МАСТОРОНЬ ПРОЛЕТАРИЯТНЕ, ПУРОМОДА МАРС!

МАРТТЬ
15-це шистоПза 1941 кизоня
32 (1828)
ПИТНЕЦ 5 тр.



Комсомолонь вайгяль

ЛИСЕНДИ
9-це КИЗОСЬ

Адрессь: г. Саранск,
Советская ул., Дом печати.

ВЛКСМ-нь МОРДОВСКЯЙ ОБКОМТЬ И САРАНСКЯЙНЬ ГОРКОМТЬ ГАЗЕТАСНА

ПОВСЕДНЕВНА РАБОТАМС АКТИВТЬ МАРХТА

ВЛКСМ-нь ЦК-ть XI-це пленумонц решениянза тисть комсомольскяй организациятнень деятельностьсост коренной перелом. Кода няйфоль XI-це пленумть решениянзон эзда, комсомолецнень инь ламосна ульсть аертфт организациять активнай эряфонц эзда. Сембе работать комсомолса тиендезь платнай работникне. Тяни жа синь получасть возможность примамс активнай участия комсомольскяй организациять работаса.

РККА-ть 23-це годовщинанц лемса комсомольскяй кроссь няфтезе, кодама оцю виец активть, кда правильнайста сонь использовандамс. Оцю работа тисть тя областьса райкомонь и горкомонь пленумонь члетне. ВЛКСМ-нь Лямбирскяй райкомть пленумонь членоц Муртазин ялгась ётафтсь кросс первичнай колхознай комсомольскяй организациява. Белезелье велеса (Лямбирскяй район) ёфсикс ашель коса ётафтомс од ломаттненди свободнай пингсь. Райкомть пленумонц членоц Англяева ялгась марса комсомолецнень мархта строяфтесь вели клуб.

Комсомольскяй организациять работас таргафт аф аньцек выборнай ялгатне, но и лама рядовой комсомолецт. Теньгушевскяй районъ Куликова велеса комсомолкатне-медицинскяй работницатне анокласть велеса ГСО-нь 40 значкист.

А разве кржа тисть кроссть пингста пятеркань командирхне! Кажнайсь синь эздост кемоста тюрсь эсь пятерканцты первенстать инкса. Тя од актив. Сон эряви преобщить комсомольскяй организациятнень повседневнай работазост.

Но к сожалению аф сембе ВЛКСМ-нь райкомтне и первичнай организациятне использовандакшнесазь работаса тя активть. Од комсомолкась Адеева ялгась (Теньгушевскяй район) работай аф полнай средняй школаса учительницакс. Сонь оцю желанияц работамс и тонафнемс. Аф весть вешсь комсомольскяй организациять ширде общественнай работа, азонкшнесезь мялензон работамс культармеецкс, но поручения тейнза кодамовок ашесть макс. Мес ба первичнай комсомольскяй организацияти и райкомти аф использовандамс работаса тяфтама од комсомолкатнень. А вдь тяфтама ялгада эрь районца пяк лама.

Оцю виикс организацияса ащихть райкомонь постоянно-действующай комиссиянь члетне. Но и синьге работаса использовандакшневихть пяк кальдявста. Райкомтнень ширде поручениятмаксевихть аньцек комиссиянь председательхненди и сятка аф фалу. Комиссиянь члеттне аньцек кочксевихть совещанияс, ито шуроста. Вов, тяка жа Теньгушевскяй районца военно-физкультурнай комиссиять членонзон эзда аньцек колмоти максевихть кой-коста поручениятб а лядыхне нинге кодамовок поручения ашесть получакшне. Вов мес и кальдявста работайхть райкомтнень видеса постояннай комиссиятне.

Райкомтнень работасна ули успешнай аньцек эста, мзярда комсомольскяй работаса активнай участия примайхть аф аньцек райкомть членонза, а марнек активсь, комсомолецень кели массась. Вов тянди тонафты минь эсонок ВЛКСМ-нь ЦК-ть XI-це пленумоц.

65



Артиллеристтне, боевой и политическяй подготовкань отличникне, комсомолецне А. Д. Батраковсь—наводчик (кержи ширеса) и А. Н. Прокшинць орудиянь командирсь практическяй занятиятнень эсот (Сибирскяй военнай округсь).

Фотось П. Калининть. (Фотось ТАСС-ть).

КУЛЬТАРМЕЕЦНЕНЬ РАБОТАСНА

Оцю задачат ащихть комсомольскяй организациятнень и учительствать инголе аф грамотностть и малограмотностть машфтомаса. Тя задачать аф кальдявста пяшкотькшнесазь Мокша Ювня велень аф полнай средняй школань педагогическяй коллективсь и первичнай комсомольскяй организациясь. Велеса сембоц аф грамотнайда и малограмотнайда 70-шка ломань, конат сембе фатяфт тяниень пингть тонафнемаса. Культармеецокс ульсть кемокстафт учительхть и комсомолецт, конат эстакиге сембе вийса кярьмодсть тейст порученнай тевть пяшкодеманцты.

Школань дирекциясь и велень советть исполкомоц цебярьста ладязь культармеецнень мельге контрольть, макссихть синдеест работаса лезкс.

Лама культармеецт планц коре ётафнесазь занятияснон. Сембе культармеецненди примеркс служайхть Сергушкина, Кабаева, Сайгашев культармеецнень работасна. Синь ши вельф ётафнихть занятият тейст кемокстаф аф грамотнайхнень и малограмотнайхнень мархта.

Шичкин.

Торбеевскяй район.

ИНЬ ЦЕБЯРЬ УЧЕНИКНЕ

Рузаевскяй районъ Сузгярьгонь аф полнай средняй школаса лама ученик и ученица тонафнихть аньцек отличнайста и цебярьста, няфнихть пример школань сембе учениктненди тонафнемань тевса. 6-це классонь ученикне Русскин Сережась, Ельмеев Васясь, Миронов Степкась, Дорожкин Васясь, Сулеев Васясь, Юртаева Марясь, Ершков Митясь, Савкина Просась 1940—41-це тонафнема кизоть васенце полугодиянц аделазь аньцек отличнайста и цебярьста тонафнезь.

Тяфтама успеваемостть сатнесазь синь урокнень эса сознательнай дисциплинать вельде; внимательнайста кулхцонкшнесазь учительхнень беседаснон программнай материалть коряс, куду максф заданиятнень пяшкотькшнесазь аккуратнайста. Учебниксна и тетрадьсна сембе дисциплинатнень коряс чистайхть.

Тяда башка аэф ученикне примосихть активнай участия школать и пионерскяй организациять общественнай эряфонц эса. Сявф обязательствать, колмоце четвертьста кемокстамс сатфкснень, пяшкотькшнесазь честнайста и добросовестнайста.

Тяниень пингть кярьмодсть сембе вийса проверочнай и выпускной испытаниятненди анокламати. Классна руководительхне пачфтезь эрь ученикть сознаниянц, што эста успешнайста ётафтсазь испытаниятнень, мзярда синь эсь пингстонза кярьмодихть тейст анокламати.

Е. Киреева.

МОНЬ ГОРДОСТЕЗЕ

Монь тядязе лама максть пользада социалистическяй родинати трудящайхнень идьснон воспитанияса. Сонь учениконзон эзда аф кражсь аделасть ни высшай учебнай заведениять, ламотне синць кармасть тонафнема и воспитывать коммунизмань духса касыкс поколениять, кой-конат получасть врачень лепт и стак тов.

Тядязе работай 29-це кизось народнай образованиянь фронтса. Макссесы сембе вийнц сянь инкса, штоба касфтомс минь од ломаненьконь эзда образованнай, культурнай советскяй гражданитт, коммунистическяй общественъ активнай строительхть, Ленинонь—Сталинонь партияти беззаветна преданнай ломаттть. Ученикне сонь пяк келькьсазь. Максси лама лезкс учительхненди, конат аф кунара работайхть педагогическяй работаса.

Тянкса мон їэсь тядязень мархта пяк горжусь.

Евгений Голосницкий,

Атюрьевскяй районъ Морд. Козловскяй средняй школань учениксь.

РЫБКИНСКЯЙ КОМСОМОЛЕЦНЕНЬ ТЕВСНА

Рыбкинскяй районъ комсомолецне примосихть активнай участия тундань видемати анокламань работатнень эса. Первичнай комсомольскяй организациятне эсь общай собраниясост путнезь тундань видемати анокламать колга кизефкст. Ульсть лихтьфт конкретнай мероприятият колхосненди лезксонь максомать коряс.

Рыбкина велень советса «Борец» колхозонь первичнай комсомольскяй организациясь, мобилизовандамок аф союзнай од ломаттнень, кирдсь 125 гектар площадь лангс лов. Комсомольскяй организациять секретарец Очкин ялгась тя тевса няфни личнай пример. Колхозсь (председательсь Казаков ялгась) сембе ширде тяни анок ни видемати.

Кой-кона школань комсомольскяй организациятне, лувомок Сталинскяй урожайнь получамаса ловонь кирдемать пяк оцю значениянц, тялонь каникулатнень пингста лисендсть паксяв и ётафтсть оцю работа ловонь кирдемаса. Тяфта Б. Азясскяй школьникне кирдсть Ленинть лемса колхозть паксясонза лов 50 гектар площадь лангс. А сембоц колхозса кирдьф ловда 500 гектар лангс. Тя колхозонь комсомольскяй организациясь марса колхозонь правлениять мархта организовандакшнезь ловонь кирдема колхозникнень массовай лисендемаснон.

Контракс поселкаса комсомольскяй организациясь аф оцю—ащи 5 ломаньста, но сон колхозса—оцю вий, максся практическяй лезкс колхознай правлениятнень успешнайста пяшкодемаса. Синь аф пелихть черновой работать эзда, а мекклангт, ащихть передовикокс сембе тефнень эса. И ня 5 комсомолецне кирдсть 18 гектар площадь лангс лов, кочкасть 25 центнер саразонь помет, ускстъ паксяв 20 тонна назем. Работасост сатфкснень лангс аф лотксихть. Синь работайхть по-стахановски сянь инкса, штоба колхозснон экономическяй ширде тиемс кокякс.

Козыляй велень «Бригадир» колхозса комсомольскяй организациять секретарец Тюлин ялгась няфтсь инициатива тундань видемати анокламаса. Сон мобилизовандазень школьникнень ловонь кирдемать ётафтоманцты, местнай удобрениянь кочкамати. Колхозонь правлениясь тя инициативать поддержал. Комсомолецне марса учениктнень мархта кочкасть 6 центнерхт кулу. Тяниень пингть комсомольскяй организациясь мольфтьсы эсь работанц тундань видемати анокламаса.

Тяфта жа оцю работа мольфтихть местнай удобрениянь кочкамаса, сельхозинвентарень петемаса «Путь к социализму» (секретарсь Алексашкин ялгась), «Мазы пакся», Керетина велень комсомольскяй организациятне, конат ащихть колхознай од ломаттненди подлиннай вожакокс.

ПИОНЕРХНЕНЬ УГОЛОКСНА

Аф кунара Каньгуш велень средняй школань пионерхне ушедсть пяк полезнай и интересннай тев. Синь решили тиемс партиять и правительствать руководительснон портретснон эзда уголок. Журналхнень и газетатнень эзда кочказь В. И. Ленинонь, Сталинонь, Молотовонь, Ворошиловонь портретснон и аккуратнайста рамканяса петфнезь уголокть стенанзонды.

Е. Кидямкин.

Ельниковскяй район.

ПРОГРАММА
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
По подготовке к массовым гимнастическим соревнованиям комсомольцев

Учебно-тренировочная работа проводится по установленному расписанию в форме гимнастических уроков по следующей схеме:

Первый раздел (15—20 мин.)—строевая подготовка.

Второй раздел (20—25 мин.)—упражнения общеразвивающего характера и типа зарядки по комплексу «Готов к труду и обороне СССР» 1-й ступени.

Третий раздел (40—45 мин.)—упражнения в подтягивании, лазании, равновесии; прыжки, игры и т. д.

Четвертый раздел (5—10 мин.)—заключительный.

Занятия проводятся под руководством командиров групп. Группа состоит из 10 человек, сведенных преимущественно из двух команд, принимавших участие в кроссе. Допускается также совместное занятие нескольких групп под руководством одного преподавателя (инструктора). Занятия с мужскими, женскими группами желательно проводить отдельно.

Перед каждым занятием командир группы объясняет цель и задачи данного урока.

Командир группы ведет учет посещаемости и успеваемости занимающихся.

Вся учебно-тренировочная работа организуется на основе социалистического соревнования между комсомольцами внутри группы, между группами комсомольской организации и между комсомольскими организациями.

ПЕРВЫЙ УРОК

I раздел. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Знакомство с понятиями: строй, шеренга, фланг, интервал; команды: «становись», «смирно», «вольно», «отставить»; повороты на месте: «налево», «направо», «кругом»; ходьба на месте; команда «шагом марш», основные указания о технике строевого шага; ходьба в колонне по одному; бег (1—1,5 мин.); ходьба; построение в колонну по четыре поворотом отделений налево или направо. Размыкание от середины приставными шагами.

II раздел. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ К РАЗУЧИВАНИЮ ЗАРЯДКИ КОМПЛЕКСА ГТО

1-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка, руки согнуты в локтях, кисти в кулаках к плечам, локти прижаты, лопатки соединены, грудь вперед.

Счет «раз»—выбросить руки вверх (ладони вперед), подняться на носки.

Счет «два»—вернуться в исходное положение.

(Повторить 8 раз).

2-е упражнение:

Исходное положение: ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно.

Счет «раз»-«два»-«три—три пружинящих приседания на полной ступне, руки вперед. (После приседания следуют небольшое выпрямление ног и последующее приседание до отказа).

Счет «четыре»—встать, руки вниз.

(Повторить 6—8 раз).

3-е упражнение:

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс.

Счет «раз»-«два»—наклон влево.

Счет «три»-«четыре»—наклон вправо.

(Повторить 6—8 раз).

4-е упражнение:

Исходное положение: выпад правой в сторону, т. е. выставить правую ногу на шаг, одновременно сгибая ее в колене, корпус прямо, руки на пояс.

Счет «раз»-«два»—выпрямляя правую ногу, согнуть левую (выпад левой).

Счет «три»-«четыре»—вернуться в исходное положение.

(Повторить 8 раз).

5-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз»—руки вперед, ладони книзу.

Счет «два»—руки в стороны до отказа, ладони кверху.

Счет «три»—руки вперед, ладони книзу.

Счет «четыре»—руки назад до отказа.

(Повторить 8 раз).

6-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка, руки вперед, ладони книзу.

Счет «раз»—бросок (взмах), правой ногой коснуться вытянутым носком ладоней.

Счет «два»—опустить ногу.

Счет «три»-«четыре»—повторить то же левой ногой.

(Повторить 8 раз).

7-е упражнение:

Исходное положение: стойка ноги врозь, левая рука на пояс, правая вперед (в кулаке).

Счет «раз»-«два»—круги правой рукой книзу в боковой плоскости с поворачиванием корпуса и головы вправо.

(Повторить по 8 раз каждой рукой).

8-е упражнение:

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны.

Счет «раз»—поворот корпуса налево, наклониться вперед, достать правой рукой левый носок, левую руку назад.

Счет «два»—выпрямиться в исходное положение.

Счет «три»-«четыре»—то же в другую сторону.

(Повторить 8 раз).

9-е упражнение:

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вправо на высоте плеч.

Счет «раз»—свободный взмах руками вниз влево и одновременно выбросить (взмах) левую ногу вправо.

Счет «два»—вернуться в исходное положение.

(Повторить 8 раз).

То же в другую сторону правой ногой.

10-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз»-«два»-«три»-«четыре»—четыре прыжка, ноги вместе, руки в стороны;

на следующие четыре счета четыре прыжка ноги врозь, руки опустить вниз.

(Повторить 4 раза).

Ходьба на месте и остановка.

Повторить прыжки по следующему счету: «раз», «два». Два прыжка ноги вместе, руки в стороны; «три-четыре»—два прыжка ноги врозь, руки опустить вниз.

(Повторить 8 раз).

III раздел. УПРАЖНЕНИЯ НА БУМЕ, ПЕРЕКЛАДИНЕ, ЛЕСТНИЦЕ НАКЛОННОЙ ИЛИ ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ и т. п.

1. Подтягивание (2—3 раза).
2. В висе поднимание согнутых ног к груди (5—6 раз).
3. В висе на согнутых руках поднимание ног (4—5 раз).
4. Размахивание в висе—соскок махом назад.

Для женщин—2-е, 3-е и 4 упражнения.

Прыжки в длину:

1. С места (сгибая ноги, с прямыми ногами, с прогнутым корпусом).
2. С разбега толчком одной и двумя ногами. Приземление выполняется на вскопанную землю или гимнастический мат, с мягким приседанием.

Игра-эстафета. Соревнование с элементами бега на скорость.

IV раздел. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Ходьба в колонне по одному с движениями рук вперед, в стороны.

ВТОРОЙ УРОК

I раздел. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Тренировка быстроты построения в одну шеренгу, меняя направление (2—3 раза). Повороты на месте. Расчет по порядку, на «первый», «второй». Построение в две шеренги и обратно. Смыкание. Порядок построения в две шеренги (дистанция, интервал, ряд, неполный ряд, порядок расчета в 2-шереножном строю).

Ходьба в колонне по два. Отработка строевого шага (научить соблюдению дистанции); бег $1\frac{1}{2}$—2 мин.; ходьба. Прекращение движения (команда «стой»). Повторение предыдущего способа построения в колонну по четыре. Размыкание вправо (влево) приставными шагами.

II раздел. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И РАЗУЧИВАНИЕ ЗАРЯДКИ

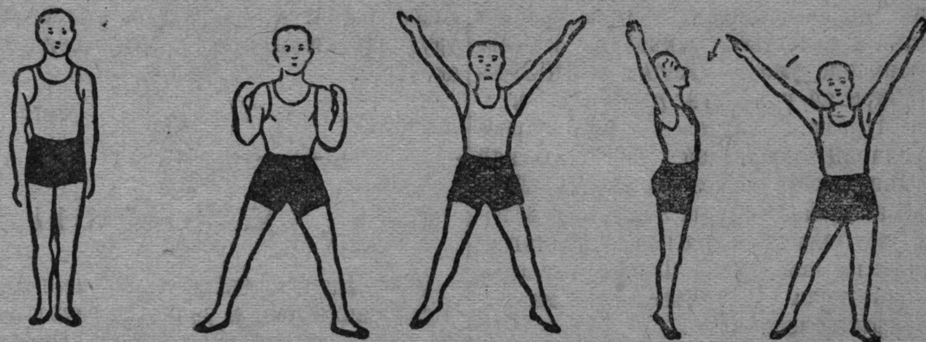


Рис. к первому упражнению.

Разучивание первого зачетного упражнения.

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз»—шаг правой ногой в сторону, руки с силой согнуть в локтях, кулаки сжать к плечам, локти прижать к телу, кулаки отвести назад так, чтобы грудь сильно подалась вперед, а лопатки сошлись друг с другом.

Счет «два»—медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх—в стороны, кулаки разжать, ладони друг к другу.

Счет «три»—приставить правую ногу, руки, поворачивая ладони наружу, опустить через стороны вниз.

То же с шагом левой ноги. Вначале 3—4 раза медленно, затем 2—3 раза более быстро.

2-е упражнение:

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз»—руки вперед и сейчас же в стороны, поворачивая ладони вверх.

Счет «два»—руки вперед и сразу назад.

(Повторить 8 раз).

3-е упражнение:

Разучивание второго зачетного упражнения.

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз»—руки движением вперед развести в стороны до отказа, ладони вверх, пальцы вытянуть, прогнуть спину в верхней части, голову слегка отвести назад.

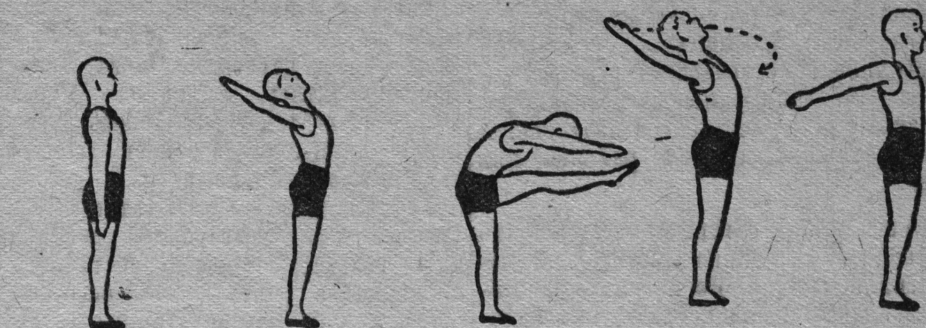


Рис. к третьему упражнению.

Счет «два»—быстро свести прямые руки вперед, ладони вниз, одновременно выбросить (взмахом) левую ногу вперед, спину согнуть, плечи свести, голову наклонить вперед.

Счет «три»—обратным движением (слегка замедляя) развести руки в стороны и назад ладонями вверх, опустить левую ногу.

Счет «четыре»—руки движением немного вперед опустить вниз к телу и дальше назад до отказа, заканчивая движение рывком. Кисть держать свободно.

Повторить по 4—6 раз левой и правой ногой поочередно.

Все движения делать без остановки

4-е упражнение.

Исходное положение: выпад правой в сторону, наклон влево, руки на пояс.

Счет «раз»—выпрямляя правую ногу, согнуть левую (выпад левой), наклониться вправо.

Счет «два»—вернуться в исходное положение.

(Повторить 8 раз).

5-е упражнение.

Исходное положение: стойка ноги врозь, левая рука на пояс, правая вперед (в кулаке).

(Продолжение на 3 стр.).

ПРОГРАММА
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
По подготовке к массовым гимнастическим соревнованиям комсомольцев

Счет «раз»—круг правой рукой книзу в боковой плоскости с поворачиванием корпуса и головы вправо.

Счет «два»—наклониться, достать правой рукой левый носок.

Счет «три»—повторить наклон и еще раз коснуться рукой левой ноги.

Счет «четыре»—исходное положение. (Повторить 4 раза).

То же упражнение другой рукой.

6-е упражнение:

Исходное положение: стойка с сомкнутыми носками.

Счет «раз»-«два»-«три»—три пружинящих приседания на полной ступне, касаясь грудью колен, руки вперед.

Счет «четыре»—встать, руки вниз. (Повторить 8 раз).

7-е упражнение.

Исходное положение: стойка ноги врозь.

Счет «раз»-«два»-«три»—три пружинящих наклона, касаясь пальцами пола.

Счет «четыре»—вернуться в исходное положение.

(Повторить 8 раз).

8-е упражнение.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вправо на высоте плеч.

Счет «раз»—свободный взмах руками вниз влево и одновременно выбросить (взмахом) левую ногу вправо.

Счет «два»—вернуться в исходное положение (повторить 8 раз). То же в другую сторону другой ногой.

9-е упражнение.

Исходное положение: основная стойка.

Счет «раз»—упор присев, колени между рук.

Счет «два»—выбросить ноги назад в упор лежа.

Счет «три»—упор присев.

Счет «четыре»—встать

III раздел. УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ (ШЕСТ, КАНАТ, БРЕВНО)

Лазание при помощи рук и ног.

Женщины—упражнения в равновесии на буме, бревне, рейке, шведской скамейке высотой до 50 см. (можно использовать лежащие столбы и т. п.).

Ходьба вперед, руки в стороны и на пояс. Ходьба назад, руки в стороны. Поворот кругом. Соскоки с бума, бревна в сторону с мягким приземлением.

Прыжки в высоту через веревочку, рейку и др.

Прыжки с места и с разбега толчком одной и двумя ногами.

Игра-эстафета с элементами перепрыгивания через низкие препятствия или с перелезанием.

IV раздел. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Ходьба в колонне по два. Ходьба с песней.

ТРЕТИЙ УРОК

I раздел. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Построение в колонну. Понятие о голове и хвосте колонны, тыле. Расчет по четыре. Перестроение в колонну по четыре и обратно в одну шеренгу захождением отделений («отделениями правое (левое) плечо вперед, шагом марш»). Ходьба в колонне по четыре. Отработка строевого шага, равнения и сохранения дистанции. Бег в колонне по 4($1^1/_2$—2 м.). Ходьба. Отработка четкого прекращения движения. Размыкание в движении на вытянутые руки.

II раздел. РАЗУЧИВАНИЕ ЗАЧЕТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЗАРЯДКИ

1-е упражнение.

Повторить 1-е упражнение зарядки.

2-е упражнение.

Повторить 2-е упражнение зарядки.

3-е упражнение (подготовительное).

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс.

Счёт «раз»-«два»—два пружинящих наклона влево, правую руку вверх (руки прямые).

Счет «три»-«четыре»—два пружинящих наклона вправо, правую руку на пояс, левую руку вверх.

(Повторить 8 раз).

Исходное положение — Счет „раз" — Счет „два"-„три" — Счет „четыре"

Рис. к четвертому упражнению.

4-е упражнение—четвертое упражнение зарядки.

Исходное положение: основная стойка носки вместе.

Счет «раз»—медленно поднимаясь на носках, поднять руки через стороны (возможно больше назад) вверх, в начале движения руки повернуть ладонями вверх, в конце—ладони обращены вперед.

Счет «два»—быстро опуститься на всю ступню и, сгибая ноги до отказа, глубоко присесть, колени вместе, руки опустить вниз, положив ладони на колени, локти развести в стороны, плечи подать вперед, спину согнуть, касаясь грудью колен.

Счет «три»—подняться на 20—30 см., не снимая рук с колен, и повторить глубокое приседание до отказа.

Счет «четыре»—медленно выпрямиться и стать в основную стойку, носки вместе.

(Проделать 4—6 раз).

Исходное положение — Счет „раз" — Счет „два"-„три" — Счет „четыре"

Рис. к пятому упражнению.

5-е упражнение—пятое упражнение зарядки.

Исходное положение: ноги врозь на большой шаг, левая рука на пояс, правая вытянута вперед, пальцы полусогнуты, кисть не напряжена.

Счет «раз»—быстро, с силой повернуть туловище вправо, сделать полный круг рукой вниз и назад; при движении руки голову поворачивать вправо, смотреть на кисть.

Счет «два»—с возвращением руки вперед, а туловища в первоначальное положение быстро наклониться вперед и влево, пальцами правой руки достать носок левой ноги, одновременно согнув правую ногу в колене.

Счет «три»—поднять туловище на 20—30 см. и быстро повторить наклон, доставая пальцами правой руки носок левой ноги.

Счет «четыре»—медленно выпрямиться, разогнуть ногу, положить правую руку на пояс, левую вытянуть вперед. (Повторить 4—6 раз).

6-е упражнение—шестое упражнение зарядки.

Исходное положение: ноги врозь, руки вытянуты влево на высоту плеча, голова повернута влево.

Счет «раз»—свободный мах руками книзу и вправо, одновременно выбросить (взмахом) правую ногу влево и вверх, движение ногой делать свободно и до отказа, в конце взмаха подняться на носке левой ноги.

Счет «два»—махом рук книзу и влево, а ногой назад возвратиться в первоначальное положение.

Счет «три»—мах руками книзу вправо, голову повернуть вправо.

Из этого положения упражнение проделывается в другую сторону и повторяется по 8—10 раз. Движение делать ритмично с постепенным ускорением. Ноги выбрасываются поочередно в одну и другую сторону.

Женщины могут делать взмах ногой, согнутой в коленном суставе, с высоко поднятым бедром.

Счет „раз„ — Счет „два" — Счет „три"

Рис. к шестому упражнению.

Исходное положение — Счет „раз"

Рис. к седьмому упражнению.

7-е упражнение—седьмое упражнение зарядки.

Исходное положение: основная стойка, руки в стороны.

Счет «раз»—прыжок ноги врозь, руки опустить вниз вдоль тела.

Счет «два»—прыжком ноги вместе, руки в стороны.

(Повторить 20—30 раз).

Выполнять на носках мягко и пружиня.

8-е упражнение.

Восьмое упражнение зарядки.

Исходное положение: ноги врозь, руки опущены.

Счет «раз»—медленно, вставая на носки, поднять руки в стороны—вверх, пальцы вытянуты.

Счет «два«—опуститься на всю ступню, руки расслабленно скрестить перед грудью, одновременно слегка наклонив туловище вперед.

(Повторить 3—4 раза, постепенно замедляя движение). Закончить упражнение прыжком в основную стойку.

Исходное положение — Счет „раз" — Счет „два"

Рис. к восьмому упражнению.

III раздел

Упражнения в подтягивании (4—5 раз) на перекладине, буме, лестнице и т. п.

Упражнения в лазании по канату, шесту, бревну и т. д. с помощью рук и ног.

Для женщин—упражнения в равновесии. Повторение 2-го урока.

Прыжки опорные. Через коня в ширину, через бум, бревно и т. п. на высоте 1 метра (для женщин 80 см.). Вскоки и соскоки, прыжки, опираясь руками и ногой.

Игра-эстафета с элементами бега.

IV раздел

Ходьба в колонне по четыре с песней.

ЧЕТВЕРТЫЙ УРОК

I раздел. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Построение в шеренгу. Расчет по пять. Повторение захождения плечом отделениями по пять. Повороты в движении налево, направо и кругом. Команды: «на месте», «прямо». Отработка прекращения движения. Бег в колонне по одному. Бег пригнувшись, ходьба. Построение в колонну по пять. Размыкание на два шага и смыкание.

II раздел. ОТРАБОТКА ЗАЧЕТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЗАРЯДКИ

1-е упражнение.

Повторить 1-е упражнение зарядки. (Проделать 4 раза).

2-е упражнение.

Повторить 2-е упражнение зарядки.

3-е упражнение.

Разучивание третьего зачетного упражнения зарядки.

Исходное положение: ноги врозь на большой шаг, руки на пояс, локти отвести назад, спину и поясницу выпрямить, живот подобрать.

(Продолжение на 4 стр.).

66

ПРОГРАММА

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

По подготовке к массовым гимнастическим соревнованиям комсомольцев

(ОКОНЧАНИЕ)

Движение первое:

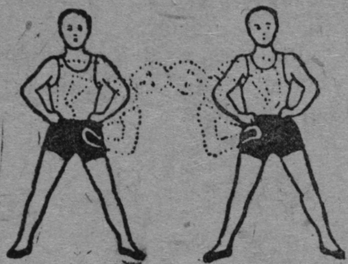
Счет «раз»—медленно наклонить туловище влево до отказа, плечи держать в одной плоскости, голову не наклонять.

Счет «два»—медленно выпрямиться.

Счет «три»—наклонить туловище вправо.

Счет «четыре»—медленно выпрямиться.

Повторить 3—4 раза).



Счет „раз“-„два“ Счет „три“-„четыре“
Движение первое и второе.

Движение второе:

Счет «раз»-два»—не останавливаясь после первого движения, более быстро и энергично наклониться влево два раза под ряд, пружиня.

Счет «И»—выпрямиться.

Счет «три»-«четыре»—то же самое в другую сторону.

(Повторить 2—3 раза).

Движение третье:

Счет «раз»-«два»—не останавливаясь, повторить пружинящий наклон туловища влево два раза под ряд, одновременно сгибая правую ногу в колене.

Счет «И»—выпрямиться.

Счет «три»-четыре»—то же самое, со сгибанием левой ноги.

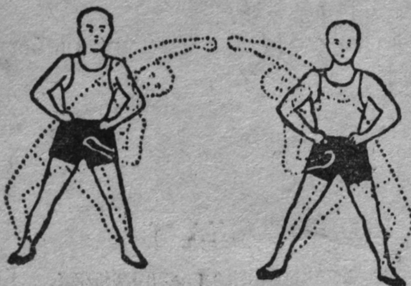
(Повторить 2—3 раза).

Движение четвертое:

Счет «раз»-«два»—не останавливаясь, повторить наклон туловища влево два раза под ряд, со сгибанием правой ноги и подниманием правой руки через сторону вверх; руку держать прямой, ближе к голове, пальцы сжаты в кулак.

Счет «И»—выпрямиться, опустив правую руку через сторону на пояс.

Счет «три»-«четыре»—то же самое направо, со сгибанием левой ноги и подниманием левой руки вверх.



Счет „раз“-„два“ Счет „три“-„четыре„
Движение четвертое.

Темп замедленный; выполнить 3—4 раза ритмично, без остановок. Закончить упражнение приставлением ноги и опусканием рук вниз.

4-е упражнение.

Повторить 4-е упражнение зарядки.

5-е упражнение.

Повторить 5-е упражнение зарядки.

6-е упражнение.

Повторить 6-е упражнение зарядки.

7-е упражнение.

Повторить 7-е упражнение зарядки.

8-е упражнение.

Повторить 8-е упражнение зарядки.

III РАЗДЕЛ

1. Упражнения в лазании. Повторение пройденного и лазание по канату, шесту на одних руках (только для мужчин). Для женщин — повторение упражнений в равновесии на высоте 1 м. 20 см.

Прыжки: повторение 3-го урока.

Игра-эстафета с прыжками на одной ноге (на расстояние 8—10 метров).

IV РАЗДЕЛ

Ходьба в колонне по пять с песней.

ПЯТЫЙ УРОК

I РАЗДЕЛ

Построение в шеренгу. Расчет по десяти. Повторение захождения плечом отделениями по десяти. Ходьба в колонне по десяти. Отработка строевого шага, равнения и сохранения дистанции. Повторение поворотов в движении. Повторение пройденного. Соревнование на лучшее прохождение отдельных шеренг. Построение в колонну по четыре. Размыкание на два шага.

II РАЗДЕЛ

Повторение и отработка всех упражнений зарядки. Соревнование на лучшее выполнение отдельных упражнений зарядки занимающимися.

III РАЗДЕЛ

Выполнение упражнений в лазании на скорость и повторение упражнений в равновесии.

Прыжки в высоту с разбега в форме соревнования или повторение опорных прыжков, увеличивая высоту.

Игра «Бой петухов». Участники делятся на две группы. Прыгая на одной ноге, толкая плечом, вывести из равновесия участника другой команды. Вставший на обе ноги выбывает из игры. Выигрывает команда, в которой меньше выбывших.

IV РАЗДЕЛ

Ходьба в колонне по десяти с песней.

* * *

Дыхание при всех упражнениях произвольное.

Программа разработана преподавателями кафедры гимнастики Государственного центрального ордена Ленина института физкультуры им. Сталина А. Т. Брыкиным, В. М. Сапожниковым, нач. отдела гимнастики Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР Г. Г. Антоновым.

ПИСАТЕЛЬ, БОЕЦ, БОЛЬШЕВИК

(Д. А. Фурмановть кулома шистонза сявомок 15 кизонь топодемати).

«Мятеж» кинофильмаса ули тяфтама кадр: Фурманов и сонь ялганза, конатнень фатязь мятежникне, ащихть тюрьмаса. Учсть—расстрел. Эрямс илядсть лувф шит. Фурманов лихорадочна эряскоды сёрмадомс эсь записной книжказонза мекольдень событиятнень. Эряви сёрмадомс полнайста. Эряви кенеремс. Вдь синь мельгаст могут самс эрь минутане. Пяк люпштамать эзда синневи карандажсь. Апак учсек и пяк досадна лоткси сёрмадомась.

Тя кадрсь—аф вымысел. Дмитрий Фурмановть архивонзон эса ванфтовсь записной книжкац, коза сон сёрматкшнесь эсь обычнай твердай подчерксонза тюрьмаса куломать учемста. Фкя страницать кучкаса, тоса, коса синдевсь карандажсь, моли жирнай, обрывистай китькс...

Куломась ульсь предотвращеннай. Фурмановсь тага лаксезе эсь карандаженц и мекпяли эсь записной книжкань и эсь походнай тетрадень материалонзон коряс советскяй литературати макссь «Чапаевть» и «Мятежть».

Карандажсь ёфси синдевсь 15 кизода сяда инголе. Записной книжкатне, дневникне, конат арсихть беседань памятти, конатнень эса Фурмановсь арьсесь минь мархтонк сядатоволдонь работань планонзон, корхтайхть козя опытть колга, писательть-большевикть интереснай замысланзон колга.

1918 кизось. Фронту молихть рабочайнь-добровольцэнь отрятт. Формировандакшневи отряд Ивановаса. Марса ивановскяй ткачень отрядть мархта Колчакть каршес тюрема моли Дмитрий Фурмановсь.

Сон нят шитнень эзда (1918 кизонь сентябрть 25 шистонза) эсь дневникозонза сёрматкшни:

«Исяк вдохновленнай Фрунзе эсь огненнай валонзон мархта эсон кемокстазень монь взгляднень и стремлениянень правдивостьснон и тяни мон, бодраян, пяшксян вийда, карман учема ся шить эса, мзярда мон винтовка мархта аран трудящайхнень великай освобождениянсон инкса борецонь рятненди. Тейнек куломась аф страшнай: тя куломада мази—кулома аш».

1919 кизонь январьста Фурмановсь тусь фронту.

«Прощай жа, монь равжа ошезе, трудонь и суровай тюремань ош! Минь аф эрьхттядязь шамаса рдазти, аф позориндасаськ тонь славнай лемцень, героическяй прошлайцень и фронтсовок».

Фурмановть назначиндакшнесазь Чапаевскяй дивизияти комиссаркс.

Чапаевскяй дивизиять Бугурусланть маласа Ханжин генералть каршес тюреманц пингста пяк интереснай эпизодонь колга азонкшни полковникськ-орденоносецсь Хлебниковсь:

«Ивановскяй полксь, аф кирдемок противникть оцю вийнь напоронц, ушеткшни потама, и во главе флангонай батальоттнень эзда фкяти эвондакшни Д. А. Фурмановсь. Сонь мархтонза ряцек винтовка мархта—18 кизоса комсомолкась Маруся Рябининась. Пишкодозь: «Монь мельган!» Фурмановсь батальонть вятьсы атакас...Д. А. Фурмановсь батальонть мархта руководствать сявозе эсь лангозонза, сяс мес командирсь ульсь шавф, и маштозь решандамок боевой задачать, кой-мзяра пингта меле пачкодсь Бугуруслану...

Омбоце бойсь ульсь курокста. Тя ульсь тяфта азомс «психическяй атака», конац содаф кинокартинать коряс. Чапаевсь, конац ранендаф пряти, не мог руководить войскатнень мархта. Фрунзе ялгась, кона ётась Краснай ярть маласа Белай ляйть туркс, Ивановскяй полкть вятезе эсь мельганза атакас, но аф лама минутада меле сон контужендавсь, лисенди стройста. Эста Ивановскяй полкть инголи, сембе командирхнень инголи эвондакшни Дмитрий Андреевичсь. Сон полкть вятезе атакас. Тяка жа шиня илять Чапаевецне тапазь Колчакть Каппелевскяй корпусонц и пачкодсть Уфав.

А веть, мзярда чапаевецне сизефста сувасть Уфав и мадондсть ваймама, Фурмановсь кочкси подпольнай большевистскяй организацият... Ваймама ашезь содсе мзярдонга. Работась шинек-венек. Аф стак тяшкава оцю ульсь сонь авторитетоц дивизияса».

Чапаевсь пяк кельгозе Фурмановть. Большевиксь Фурмановсь тись пяк лама и дивизиять и сонцень Чапаевть воспитандамаса.

Боевой комиссарти изь сав улемс ся бойть эса, коса кулось Чапавсь. Фрунзесь Фурмановть кучезе Туркестанскяй фронту, Семиречьяв. Тяса Дмитрий Андреевичсь работась пяк сложнай обстановкаса. Сон машфтозе мятежть, конанц организовандашнезь вракне, мятежсь, конац мекпяли ульсь сёрматф замечательнай книгаса.

1921 кизоня, войнать аделамда меле, Фурманов сась Москуву. Ушеткшни оцю творческяй работа. Эсь деятельностенц кода писатель сон ашезе аерфне советскяй народть эряфонц, социалистическяй строительствать эзда. «Сёрмадомс эряви,—корхтась сон,—што служамс, непременна видеста или косвенна служамс инголи движенияти».

Лама киза мельцек Фурмановсь вятезень эсь дневниконзон. Бойхнень ётконь перерывста, алаша ланкса, тюрьмаса, мзярда фатнезь мятежникне, расстрелонь учемста—фалу. И тоса эсь наблюдениянь огромнай запасонц эзда—аф пассивнай созерцателень наблюдениятнень эзда, а активнай боецонь—сон кочксезень главнайхнень и основнойхнень, тяйсемок случайнайхнень и наноснайхнень.

Сон сёрматкшнезень сембонь—бойнь обстановкать, пейзажть, ялгань мархта корхнематнень, характернай валть, оригинальнай детальть...

Сон эста нинге афи арьсесь, мзярда степть эзга мольсь В. И. Чапаевть мархта, эсь будущай книганц колга. Сон ульсь Чапаевскяй дивизиянь боевой комиссаркс, а аф писателькс. Мзярда жа аделавсь гражданскяй войнась, Дмитрий Фурмановсь валксь эсь боевой алашанц лангста и тага лувозень записной книжканзон. Глубокай волнениясь фатязе сонь. Лядсть мялезонза боевой ялгатне. Васендакиге Фурмановть инголи яркайста арась Чапаевть образоц. Фурманов ванондомок дневниконь страницанзон, няезе, кода кассь Чапаевскяй дивизиясь, кода календакшневсь сон бойса, кода арсесь дисциплинированнай красноармейскяй частекс.

И Чапаевть образонц мархта ряцек шаченц юнай Исаев Пашать образоц, кода, беззаветна преданнай рядовой боецонь образ, конац эсь мяштьсонза вельхнезе ранендаф начдивть.

Кемоттъ Исаефть стякшнесть дневникть страницанзон эзда.

Синь колгаст ашель кода аф сёрмадомс. Фурманов ушеткшни работама Чапаевть колга книгать лангса. Сон ёрасы рисовандамс легендарнай полководецть фигуранц яркайста, реальнайста, сёрмадомс сонь сембе кинц и героизмань источниконзон...

1926 кизоня Фурманов сярятькстсь стака урмаса, конац синдезе сонь. Фурмановть куломда ингольдень валонза ульсть: «Мон нинге аф сембонь азыне, аф сембонь тиине».

Но ся, мезе сон азсь и тись, народсь пяк кельксы и мзярдонга аф юкстави.

Ал. Исбах.

Врид. ответ. редакторсь Дм. РОДИН.

Заказ № 1317. Редакциять адресоц: Саранск, Советская, 47, Дом печати, 4-й этаж. Телефонть № 1—60. Тип. «Красный Октябрь».

Ю508.